

かんたんレシピ! Ja! はこかめくらぶ

Vol
13

函館大妻高等学校 調理クラブの生徒さんに「健康長生き弁当」をテーマとして、自分たちが食べてみたい、入っていたら嬉しい好きなメニューで彩も考えお弁当を作っていました。

●肉巻きろーる ●きんぴら大根



肉巻きろーる

【材料】1人前 ●豚ロースうす切り..... 4枚
●じゃがいも..... 1個
●にんじん..... 1/2本
●焼き肉のたれ..... 適量
●サラダ油..... 適量

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんをスティック状に切る
- ②くしが通るまでゆでる
- ③②を肉で巻く
- ④フライパンにサラダ油をひき、巻き終わりを下にして強火で焼き色を付ける
- ⑤焼き色が付いたら弱火でふたをしてゆっくり火を通す
- ⑥火が通ったら焼き肉のたれを入れて軽く煮詰めて完成

「健康長生き弁当」

●肉巻きろーる ●白身魚のハーブソテー
●きんぴら大根 ●ひじきと大豆の煮物
●ほうれん草のおひたし ●わかめごはん



きんぴら大根

【材料】1人前 ●大根..... 1/4本
●にんじん..... 1/4本
●砂糖..... 5g
●濃口しょう油..... 6g(小さじ1)
●ごま油..... 少々
●サラダ油..... 少々
●白ごま..... 少々

【作り方】

- ①大根とにんじんを同じ大きさの千切りにする
千切りにしたら一度水で洗い、ざるで水気を切る
- ②フライパンにサラダ油を熱し、にんじんを入れ炒める
- ③にんじんがしなり始めたら大根を入れまた炒める
- ④にんじんと大根に火が通ったら、砂糖、しょう油の順で入れ調味する
- ⑤水気がほとんどなくなるまで炒め、仕上げにごま油を入れ香りを出し、白ごまをつぶしながらふって完成

今回の料理を作るうえのポイント(大変なところ・難しいところ)は?

肉巻きろーる	巻き終わりを下にし、最初に焼く。肉を焼きすぎると固くなるので火加減に気を付けた。(齊藤萌さん)
きんぴら大根	味の調整がむずかしい。食材の食感を残しつつ食べやすい仕上がりにするのが苦労した。(坂谷海咲さん)
ほうれん草のおひたし	ほうれん草がゆで上がった後、氷水に入れて引き締める。茹ですぎないように注意する。(坂本志音さん)
白身魚のハーブソテー	塩加減が難しい。魚の臭みを取るために白ワインを入れた。(小路由希子さん)
ひじきと大豆の煮物	レンコンを柔らかくするのが難しい。味をしみ込ませるために冷やすのがポイント。(山田南那さん)
わかめごはん	今回はおかずに味が濃いものが多いので、あえて味付けをしなかった。(坂本志音さん)

広報 **かめだより**

No.168《秋号》平成26年9月10日発行

◆発行／函館市農田農業協同組合 〒041-0812 北海道函館市昭和4丁目42番40号 TEL.0138-46-6883
◆ホームページ／<http://www.ja-kameda.or.jp/> ◆Eメール／jakameda_info@bz01.plala.or.jp
◆編集／かめだより編集委員会 ◆制作／㈱ノヴェロ函館支社